

Speiseplan

26.09.-02.10.22

Montag:

Börek-Schnecken mit Bulgursalat dazu Paprikadip mit Quark

Allergieessen: Kartoffelsuppe

Dessert: frisches Obst

Dienstag

Nudeln mit Tomaten-Spinat-Sauce dazu Eisbergsalat mit Joghurtdressing

Allergieessen: Glutenfreie Penne mit Pilzsauce

Dessert: frisches Obst

Mittwoch:

Spaghetti mit Bolognese-Sauce dazu Eisbergsalat mit Essig-Öl-Dressing

Veggie: Rührei mit gebratenen Kartoffeln und Gewürzgurke

Allergieessen: Linsengemüse mit Zucchini, Paprika und Tomate dazu Reis

Dessert: frisches Obst

Donnerstag

Champignons in Rahmsauce mit Spätzle dazu Möhrensalat

Allergieessen: Italienische Minestrone

Dessert: Einzeldessert

Freitag

Fischstäbchen mit warmem Kartoffelsalat und Gurkensalat

Veggie: Mexikanischer Bohneneintopf mit Curry Reis

Allergieessen: Mexikanischer Bohneneintopf mit Curry Reis

Dessert: frisches Obst

Montag: 2 BÖREK- SCHNECKEN (Blätterteiggebäck mit Spinatfüllung) Bulgursalat Paprikadip mit Quark**

Enthaltene Zusatzstoffe:

Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:

Glutenhaltiges Getreide und daraus hergest. Erzeug:	Ja
enthält Weizen:	Ja
Milch und Milcherzeugnisse (inkl. Lactose):	Ja

Nährwertangaben je Portion

Energie (Kilojoule):	2054,15 kJ
Energie (Kilokalorien):	489,24 kcal
Fett:	21,86 g
davon gesättigte Fettsäuren:	6,82 g
Kohlenhydrate, resorbierbar:	54,12 g
davon Zucker:	8,89 g
Eiweiß (Protein):	16,17 g
Gesamt-Kochsalz:	2,88 g

Enthaltene Zusatzstoffe:

mit Süßungsmitteln:
Saccharin
mit Antioxidationsmittel:
Ascorbinsäure

Dienstag: SERPENTINI Tomaten-Spinat-Sauce Eisbergsalat mit Joghurtdressing**

Enthaltene Zusatzstoffe:

Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:

Glutenhaltiges Getreide und daraus hergest. Erzeug:	Ja
enthält Weizen:	Ja
Eier und Eierzeugnisse:	Ja
Milch und Milcherzeugnisse (inkl. Lactose):	Ja

Nährwertangaben je Portion

Energie (Kilojoule):	916,45 kJ
Energie (Kilokalorien):	218,18 kcal
Fett:	9,74 g
davon gesättigte Fettsäuren:	1,65 g
Kohlenhydrate, resorbierbar:	27,80 g
davon Zucker:	5,50 g
Eiweiß (Protein):	4,23 g
Gesamt-Kochsalz:	2,08 g

Enthaltene Zusatzstoffe:

Mittwoch: DGE-zertifiziert SPAGHETTI* Bolognese Sauce (Rindfleisch) Eisbergsalat mit italienischem Dressing (Essig-Öl-Dressing mit Kräutern)

Enthaltene Zusatzstoffe:

Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:

Glutenhaltiges Getreide und daraus hergest. Erzeug:	Ja
enthält Weizen:	Ja

Senf und Senferzeugnisse:	Ja
<u>Nährwertangaben je Portion</u>	
Energie (Kilojoule):	1286,63 kJ
Energie (Kilokalorien):	307,75 kcal
Fett:	18,19 g
davon gesättigte Fettsäuren:	5,18 g
Kohlenhydrate, resorbierbar:	23,62 g
davon Zucker:	4,82 g
Eiweiß (Protein):	11,85 g
Gesamt-Kochsalz:	4,04 g
<u>Enthaltene Zusatzstoffe:</u>	

Mittwoch: RÜHREI mit gebratenen Drillingen Gewürzgurke**

<u>Enthaltene Zusatzstoffe:</u>	
<u>Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:</u>	
Eier und Eierzeugnisse:	Ja
Milch und Milcherzeugnisse (inkl. Lactose):	Ja
<u>Nährwertangaben je Portion</u>	
Energie (Kilojoule):	992,91 kJ
Energie (Kilokalorien):	236,90 kcal
Fett:	10,06 g
davon gesättigte Fettsäuren:	3,59 g
Kohlenhydrate, resorbierbar:	22,07 g
davon Zucker:	1,88 g
Eiweiß (Protein):	13,59 g
Gesamt-Kochsalz:	1,91 g
<u>Enthaltene Zusatzstoffe:</u>	

Donnerstag: CHAMPIGNONS in Rahm Spätzle blanchierter Möhrensalat**

<u>Enthaltene Zusatzstoffe:</u>	
<u>Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:</u>	
Glutenhaltiges Getreide und daraus hergest. Erzeug:	Ja
enthält Weizen:	Ja
Milch und Milcherzeugnisse (inkl. Lactose):	Ja
Sellerie und Sellerieerzeugnisse:	Ja
<u>Nährwertangaben je Portion</u>	
Energie (Kilojoule):	1470,95 kJ
Energie (Kilokalorien):	348,29 kcal
Fett:	10,53 g
davon gesättigte Fettsäuren:	2,75 g
Kohlenhydrate, resorbierbar:	51,26 g
davon Zucker:	10,06 g
Eiweiß (Protein):	11,91 g
Gesamt-Kochsalz:	3,90 g
<u>Enthaltene Zusatzstoffe:</u>	

Freitag: DGE-zertifiziert MEXIKANISCHE BOHNENPFANNE (Wachtelbohnen, grüne Bohnen u. Kidneybohnen) Curry-Vollkornreis**

Enthaltene Zusatzstoffe:

Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:

Nährwertangaben je Portion

Energie (Kilojoule):	955,53 kJ
Energie (Kilokalorien):	226,22 kcal
Fett:	2,24 g
davon gesättigte Fettsäuren:	718,39 mg
Kohlenhydrate, resorbierbar:	41,83 g
davon Zucker:	5,21 g
Eiweiß (Protein):	7,23 g
Gesamt-Kochsalz:	1,92 g

Enthaltene Zusatzstoffe:

mit Farbstoffen:
Zuckercoleur
mit Antioxidationsmittel:
Ascorbinsäure

Freitag: 3 FISCHSTÄBCHEN* (paniertes Seelachsfilet) warmer Kartoffelsalat Gurkensalat in Essig-Öl-Dressing

Enthaltene Zusatzstoffe:

Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:

Glutenhaltiges Getreide und daraus hergest. Erzeug:	Ja
enthält Weizen:	Ja
Fisch und Fischerzeugnisse:	Ja
Senf und Senferzeugnisse:	Ja

Nährwertangaben je Portion

Energie (Kilojoule):	1720,18 kJ
Energie (Kilokalorien):	409,82 kcal
Fett:	22,59 g
davon gesättigte Fettsäuren:	2,37 g
Kohlenhydrate, resorbierbar:	36,88 g
davon Zucker:	8,65 g
Eiweiß (Protein):	13,60 g
Gesamt-Kochsalz:	2,42 g

Enthaltene Zusatzstoffe: